

COMO A ANSIEDADE INFLUENCIA NO COMPORTAMENTO DE COMPULSÃO ALIMENTAR

HOW ANXIETY INFLUENCES BINGE EATING BEHAVIOR

Ana Paula Siegle Bosack^{*1}

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo investigar de que forma a ansiedade influencia episódios de excesso e/ou comportamentos de compulsão alimentar. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem descritiva, realizada por meio de uma revisão de escopo da literatura. Foram analisadas produções acadêmicas publicadas entre 2015 e 2024, nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico. Os dados foram selecionados a partir da leitura de títulos e resumos, seguidos de análise integral dos textos que se adequaram aos critérios. Dos 123 materiais inicialmente identificados (120 artigos e 3 livros), 21 compuseram o corpus final. Os resultados apontam que a ansiedade, especialmente o Transtorno de Ansiedade Generalizada, influencia negativamente os hábitos alimentares, podendo desencadear compulsão alimentar. Além disso, o estresse crônico e a busca por alívio emocional por meio do consumo de alimentos hipercalóricos reforçam um ciclo prejudicial à saúde física e mental. A compreensão da relação entre ansiedade e alimentação é essencial para a formulação de estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes, contribuindo para o bem-estar dos indivíduos afetados.

Palavras-chave: Ansiedade e Compulsão Alimentar. Compulsão Alimentar. Alimentação Emotiva. Relação do Transtorno de Compulsão Alimentar e Ansiedade.

ABSTRACT

This study aims to investigate how anxiety influences episodes of overeating and/or binge eating behaviors. It is a qualitative research with a descriptive approach, carried out through a scoping literature review. Academic publications from 2015 to 2024 were analyzed using databases such as SciELO, PubMed, LILACS, and Google Scholar. Data were selected based on the reading of titles and abstracts,

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade La Salle. E-mail: ana.bosack0181@unilasalle.edu.br.

followed by full-text analysis of studies that met the inclusion criteria. Of the 123 materials initially identified (120 articles and 3 books), 21 were included in the final corpus. The results indicate that anxiety—especially Generalized Anxiety Disorder—negatively affects eating habits and may trigger binge eating. Additionally, chronic stress and the search for emotional relief through the consumption of high-calorie foods reinforce a cycle harmful to both physical and mental health. Understanding the relationship between anxiety and eating behavior is essential for the development of more effective preventive and therapeutic strategies, contributing to the well-being of affected individuals.

Key-words: Anxiety and Binge Eating. Binge Eating. Emotional Eating. Relationship between Binge Eating Disorder and Anxiety.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, segundo pesquisas, a ansiedade é apontada como um dos maiores problemas de saúde pública, juntamente com a depressão, que englobam prejuízos tanto psicológicos quanto físicos nos indivíduos. A ansiedade é um fenômeno psicológico que pode se apresentar como uma resposta normal e adaptativa quanto como de perigo ou estresse. A definição de ansiedade segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V-TR), indica a presença de preocupação excessiva e expectativa apreensiva em diversos eventos cotidianos, os sintomas característicos da ansiedade são medo, preocupação ou expectativas excessivas, irritabilidade, tensão muscular, inquietação, causando sofrimento clinicamente significativos e/ou prejuízo na vida social (American Psychiatric Association, 2023). Uma das principais consequências do transtorno de ansiedade são os transtornos de ansiedade alimentares, em especial o transtorno de compulsão alimentar (TCAP).

A compulsão alimentar é caracterizada por episódios recorrentes de ingestão alimentar exagerada em curtos períodos, acompanhada de perda de controle sobre o comportamento alimentar. Os primeiros momentos de uma compulsão geram sentimentos de prazer, que duram por pouco tempo, seguido de sentimento de culpa e repulsa, fazendo com que o indivíduo se sinta culpado. Esses comportamentos compulsivos podem surgir em momentos de estresse, sofrimento emocional, insatisfação com o corpo, estando associado a problemas psíquicos frequentes, qualidade de vida inadequada, tornos de ansiedade, depressão e até abuso de

substâncias psicoativas.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5-TR (DSM-5-TR), trás que a compulsão alimentar ocorre o mais discretamente possível, alguns gatilhos incluem fatores de estresse interpessoais, restrições dietéticas, sentimentos negativos relacionados ao peso corporal, à forma do corpo e tédio. Ocorre em indivíduos com peso normal, sobrepeso ou obeso, mas não está associado sempre a pessoas obesas ou acima do peso. O excesso de peso é importante fator de risco para doenças crônicas não-transmissíveis, tais como doenças cardiovasculares, diabetes, aumento do risco de morbimortalidade e redução da expectativa de vida (American Psychiatric Association, 2023). Segundo a OMS em 2022 43% dos adultos com 18 anos ou mais (43% dos homens e 44% das mulheres) estavam acima do peso; um aumento em relação a 1990, quando 25% dos adultos com 18 anos ou mais estavam acima do peso. A prevalência de sobrepeso variou por região, de 31% na Região do Sudeste Asiático da OMS e na Região Africana a 67% na Região das Américas.

Pesquisas demonstram que a ansiedade crônica e/ou transtorno de ansiedade generalizada pode desencadear padrões alimentares prejudiciais, como uma compulsão alimentar, com o consumo excessivo de alimentos usados como mecanismos de recompensa (Fusco *et al.*, 2020; Bloc *et al.*, 2019). Um estudo com estudantes universitários revelou que 77,7% dos participantes apresentaram sintomas de ansiedade, e 31,9% demonstraram traços de compulsão alimentar, evidenciando a necessidade de intervenções que abordem tanto a saúde mental quanto os hábitos alimentares (Pereira; Lorenzi; Maynard, 2020). Além disso, a alimentação consumida de forma excessiva não só agrava os sintomas de ansiedade, mas também está associada a um ciclo vicioso que pode levar à obesidade e outros problemas de saúde, como as doenças cardiovasculares. A compreensão e a intersecção entre ansiedade e compulsão alimentar é crucial para desenvolver estratégias de prevenção e tratamento.

Nesse contexto, é fundamental considerar o papel dos fatores emocionais e ambientais na manutenção desses comportamentos. Situações como o isolamento social, vivências de trauma, experiências de rejeição e pressão estética podem funcionar como gatilhos importantes para episódios de compulsão alimentar,

principalmente entre jovens e adultos em situação de vulnerabilidade emocional. Tais fatores intensificam a ansiedade e, conseqüentemente, influenciam a forma como o indivíduo se relaciona com a comida.

Além disso, estudos apontam que o comportamento alimentar disfuncional pode se tornar um mecanismo inconsciente de regulação emocional. A ingestão de alimentos altamente calóricos e ricos em açúcar ou gordura, por exemplo, pode gerar sensação momentânea de conforto e alívio, funcionando como um substituto emocional em momentos de tensão. Essa prática, no entanto, tende a gerar um ciclo negativo, com aumento da culpa e da insatisfação pessoal, alimentando ainda mais os quadros ansiosos.

Portanto, compreender a ansiedade e a compulsão alimentar como fenômenos interligados exige uma abordagem interdisciplinar e humanizada. A integração entre psicologia, nutrição, medicina e políticas públicas voltadas à saúde mental e emocional pode contribuir significativamente para a prevenção e o tratamento desses transtornos. Estratégias de acolhimento, escuta ativa e promoção de hábitos saudáveis devem estar no centro das ações que visam a melhoria da qualidade de vida de pessoas afetadas por essas condições.

2 OBJETIVOS E PROBLEMA DE PESQUISA

Neste sentido, o problema de pesquisa deste estudo fica definido da seguinte forma: Como a ansiedade generalizada influencia no desenvolvimento e na manutenção do comportamento de excesso ou compulsão alimentar? O objetivo geral da pesquisa consiste em:

- Investigar de que forma a ansiedade influencia em episódios de excesso e/ou comportamentos de compulsão alimentar em indivíduos afetados por transtornos alimentares.

Os objetivos específicos da pesquisa são:

- Compreender os principais sintomas e características da ansiedade generalizada e do estresse, conforme descrito na literatura científica e nos manuais diagnósticos;
- Analisar os mecanismos psicológicos e emocionais que associam a

ansiedade generalizada ao comportamento de comer em excesso ou à compulsão alimentar;

- Investigar, por meio da revisão bibliográfica, como a ansiedade influencia o ciclo de desenvolvimento, manutenção e agravamento da compulsão alimentar, considerando fatores emocionais, sociais e biológicos.

3 METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa e descritiva, uma vez que busca compreender e interpretar fenômenos a partir da análise de conteúdos já produzidos, sem a utilização de dados estatísticos ou experimentais (Gil, 2017). A abordagem qualitativa é especialmente pertinente quando o objetivo é compreender a complexidade de fenômenos sociais e subjetivos, como é o caso das relações entre ansiedade e compulsão alimentar.

A metodologia adotada foi a revisão de escopo da literatura, um tipo de revisão sistemática que visa mapear os principais conceitos, identificar lacunas, e compreender a extensão, o alcance e a natureza de um determinado campo de pesquisa (Peters *et al.*, 2020). Diferentemente da revisão sistemática tradicional, a revisão de escopo não se limita à avaliação da eficácia de intervenções, mas foca na amplitude do conhecimento disponível sobre um tema, sendo particularmente útil para temas emergentes ou complexos.

A seleção do material foi realizada por meio de buscas em bases de dados científicas reconhecidas, incluindo SciELO, Google Acadêmico, PubMed e LILACS. Foram utilizados os seguintes descritores e combinações: “ansiedade e compulsão alimentar”, “compulsão alimentar”, “alimentação emotiva” e “relação do transtorno de compulsão alimentar e ansiedade”. O recorte temporal considerou publicações entre os anos de 2015 a 2024, sendo excluídos artigos fora desse período, duplicados, redigidos em idioma diferente do português ou que não se relacionavam com os objetivos do estudo.

A triagem inicial ocorreu por meio da leitura dos títulos e resumos, a fim de verificar a aderência aos critérios de inclusão. Após essa etapa, os textos selecionados foram lidos na íntegra para análise qualitativa de seu conteúdo,

conforme orientações da análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), que compreende a organização, codificação e interpretação dos dados textuais.

No total, foram identificadas 123 produções (120 artigos e 3 livros), das quais, após a aplicação dos critérios de exclusão e leitura crítica, 21 compuseram o corpus final da análise.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A presente pesquisa, ao realizar uma revisão de escopo da literatura sobre a relação entre ansiedade e compulsão alimentar, permitiu identificar conexões relevantes entre fatores emocionais, fisiológicos e comportamentais que contribuem para o desenvolvimento e agravamento de distúrbios alimentares. A análise qualitativa dos estudos selecionados revelou que a ansiedade, especialmente em sua forma crônica, tem um impacto significativo sobre os padrões alimentares, podendo gerar comportamentos como o comer emocional, o comer por estresse e, principalmente, episódios de compulsão alimentar.

Além disso, foi possível observar que a compulsão alimentar não deve ser compreendida apenas como um distúrbio isolado, mas sim como parte de um ciclo que envolve sofrimento psíquico, baixa regulação emocional e vulnerabilidade ao estresse. Nesse sentido, os dados levantados contribuem para uma compreensão mais ampla da interação entre saúde mental e comportamento alimentar, destacando a importância da abordagem interdisciplinar no cuidado de pessoas que enfrentam esse tipo de transtorno.

A Organização Mundial da Saúde afirma que “saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a mera ausência de doença ou enfermidade” (ONU Brasil, 2016). Ou seja, a saúde mental é mais do que a ausência de transtornos mentais ou deficiências: ela representa o equilíbrio entre os aspectos emocionais, físicos e sociais do indivíduo. Dentro desse contexto, a compulsão alimentar surge como um comportamento que compromete esse equilíbrio e está intimamente relacionado a estados mentais como ansiedade e estresse, o que será aprofundado nas subseções a seguir.

4.1 Ansiedade

A ansiedade tem se tornado um problema de saúde pública no Brasil, que lidera o ranking mundial de casos, segundo a OMS. Durante a pandemia da COVID 19, uma pesquisa do Ministério da Saúde apontou níveis alarmantes de ansiedade entre os brasileiros, com 86,5% dos entrevistados relatando sintomas. O medo e a insegurança marcaram esse período, agravando o quadro emocional da população (OMS, 2023).

Sendo uma emoção natural e universal, essencial para a sobrevivência, é caracterizada por medo e apreensão quanto ao futuro, podendo atingir qualquer pessoa, pois funciona como um sistema de alarme do corpo diante de possíveis ameaças. Em situações de perigo real, a ansiedade nos impulsiona a agir de forma protetiva. Também é útil em contextos menos extremos, como na preparação para eventos importantes. No entanto, ela se torna um problema quando começa a interferir nas atividades do cotidiano ou provoca sofrimento desproporcional à situação vivida (Hofmann, 2022).

Ela pode se manifestar em duas formas principais: ansiedade-estado, que é momentânea e provocada por situações específicas; e ansiedade-traço, que é duradoura e parte da personalidade do indivíduo, levando-o a reagir com ansiedade mesmo em situações pouco ameaçadoras. Pessoas com ansiedade-traço têm maior tendência a desenvolver episódios de ansiedade-estado com frequência (Munhoz *et al.*, 2021).

A ansiedade excessiva pode comprometer o funcionamento diário da pessoa e desencadear um estado de estresse constante, muitas vezes sem justificativa objetiva. É justamente esse descompasso entre a percepção do perigo e a resposta emocional que caracteriza a ansiedade patológica. Quando descontrolada, pode se tornar crônica, mas pode ser gerenciada. Seus efeitos se estendem à alimentação, sendo comum que leve a desequilíbrios nutricionais. Assim como o estresse, a ansiedade pode contribuir para o surgimento de transtornos alimentares, como a compulsão alimentar, além de outras comorbidades associadas. Portanto, é fundamental manter a ansiedade em níveis saudáveis para preservar o bem-estar físico e emocional (Hofmann, 2022).

4.2 Transtorno de Ansiedade Generalizada

O transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um transtorno que tem uma combinação de sintomas que constituem um dos transtornos mais comuns atualmente, os sintomas mais comuns são a preocupação excessiva que foge do controle e uma alta tensão física. Preocupação é uma resposta a um pensamento disfuncional a um potencial problema, os pensamentos aparecem repetidamente na mente do indivíduo, sem que ele possa os controlar, conseqüentemente a ansiedade surge e muitas vezes aumenta a cada momento, como se a mente estivesse constantemente acelerada com os pensamentos difíceis de se desligar. A tensão física causa sintomas gastrointestinais, náuseas, calafrios, fadiga, dores musculares, agitação, dificuldade de dormir e de se concentrar no dia-a-dia, pode levar o indivíduo a irritação e nervosismo.

De acordo com o DSM-V-TR, os traços sintomáticos fundamentais do TAG incluem ansiedade e preocupação excessiva sobre diversos eventos ou atividades, com intensidade, duração e frequência desproporcionais à probabilidade real ou ao impacto do evento antecipado. Os adultos com TAG frequentemente se preocupam com situações cotidianas, como responsabilidade no trabalho, saúde e finanças (American Psychiatric Association, 2023). Para que o quadro seja classificado como TAG, a preocupação deve ser persistente, ocorrendo, na maioria dos dias por um período mínimo de seis meses (American Psychiatric Association, 2023).

Os sintomas de TAG incluem inquietação, cansaço, privação do sono, tensão muscular, desconforto estomacal, alterações intestinais, dores de cabeça e dificuldade de concentração (Souza; Lúcio; Araújo, 2017). Além disso, a condição pode agravar outras condições físicas e mentais, como insônia, uso indevido de substâncias, depressão e isolamento social (Fairburn, 2024). A prevalência de TAG é de 2,2% sendo mais comum em mulheres (Veras *et al.*, 2006).

A teoria do condicionamento da ansiedade, que surgiu na década de 1920, explica que a ansiedade pode ser aprendida e mantida por meio de condicionamento. John Watson e Hobart Mowrer desenvolveram para essa compreensão, afirmando que a ansiedade é assimilada com estímulos presentes

durante situações traumáticas, levando o indivíduo a evitar esses estímulos no futuro (Silva, 2025). No entanto, estudos de Martin Seligman na década de 1970 demonstraram que as fobias humanas são mais resistentes à extinção e mais irracionais do que o medo condicionado em animais (Silva, 2025). As bases neurobiológicas do TAG envolvem a resposta ao estresse, que é uma ocorrência coordenada a estímulos aversivos. O hipotálamo, regulado pelo eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), desempenha um papel crucial na resposta ao estresse. A ativação inapropriada desse eixo tem sido relacionada a transtornos de ansiedade (Silva, 2025). A serotonina e o GABA (ácido gama-aminobutírico) também estão envolvidos na regulação da ansiedade, com o GABA inibindo a atividade do sistema nervoso central e sendo facilitado por ansiolíticos (Silva, 2025). O TAG é frequentemente subdiagnosticado, pois muitos indivíduos não procuram ajuda profissional devido ao medo do diagnóstico ou à leveza dos sintomas (Zuardi, 2017). O tratamento do TAG geralmente envolve uma combinação de terapia cognitivo-comportamental e intervenção medicamentosa, com o uso de ansiolíticos e antidepressivos (Fernandes, 2020).

Em suma, o TAG é uma condição complexa que requer um diagnóstico preciso e um tratamento eficaz para reduzir seus impactos na qualidade de vida do indivíduo. A compreensão das bases neurobiológicas e dos fatores que aumentam para o desenvolvimento do TAG é essencial para o manejo adequado dessa condição.

4.3 Estresse

Altos níveis de ansiedade também podem levar ao estresse, sendo agudo ou crônico, relacionado com altas demandas no trabalho ou dificuldades financeiras, por exemplo. O estresse é uma resposta natural do organismo a estímulos diversos e pode se manifestar de forma positiva ou negativa. O estresse positivo, considerado saudável, mantém o indivíduo em alerta e favorece decisões rápidas. Já o estresse negativo ocorre quando o corpo é exposto por longos períodos a situações estressoras, ultrapassando seus limites e causando desequilíbrios físicos e mentais. Essa sobrecarga pode afetar o sistema neuroimune, intensificando a resposta

inflamatória e aumentando a vulnerabilidade a doenças, especialmente quando associado à rotina pessoal e profissional (Benin, 2020; Barros *et al.*, 2017; Penaforte; Matta; Japur, 2016).

As reações ao estresse variam entre indivíduos, mas, de forma geral, envolvem a liberação de hormônios como cortisol, adrenalina e noradrenalina. O estresse crônico, mais prevalente na vida moderna, afeta o eixo hipotálamo-hipófise adrenal, podendo causar alterações comportamentais, problemas gastrointestinais, alterações no sono, ganho ou perda de peso e baixa imunidade. O aumento do cortisol influencia diretamente na regulação da fome e saciedade, reduzindo a leptina e aumentando a grelina — hormônios ligados ao apetite — o que favorece o consumo excessivo de alimentos calóricos, especialmente em situações de tensão emocional (Torelly, 2021).

Esse comportamento, chamado de “comer estressado”, está associado à busca por alívio emocional através da alimentação. Indivíduos sob estresse tendem a consumir alimentos ricos em açúcar e gordura, o que pode resultar em desequilíbrios nutricionais e ganho de peso. Mulheres, em particular, demonstram maior vulnerabilidade ao estresse e tendem a consumir mais alimentos hipercalóricos (Matos; Ferreira, 2021; Mayer *et al.*, 2020). Diante disso, torna-se essencial adotar hábitos alimentares saudáveis e estratégias de manejo do estresse para preservar o bem-estar físico e mental.

4.4 Compulsão Alimentar: fatores emocionais, sociais e biológicos

Os transtornos alimentares mais comuns incluem bulimia, anorexia e compulsão alimentar periódica, que levam os indivíduos a práticas alimentares irregulares, dietas restritivas e atos compensatórios. Esses transtornos afetam principalmente adolescentes, jovens e mulheres, e estão frequentemente relacionados a alterações na percepção da imagem corporal (Almeida; Assumpção, 2018; Abud, 2022). A compulsão alimentar (CA) é caracterizada pela ingestão exagerada de alimentos em um curto período, resultando em sentimentos de culpa, vergonha e nojo (Birck; De Souza, 2020).

A ansiedade, por sua vez, é uma condição emocional que provoca sensações

negativas, como angústia e inquietação, além de sintomas físicos, como taquicardia e falta de ar (Silva, 2020). Indivíduos ansiosos tendem a se preocupar, mesmo com questões triviais, ou que prejudicam seu bem-estar (Fairburn, 2024). Além disso, a busca por recompensas alimentares para surpreender sentimentos negativos é comum, com alimentos altamente calóricos usados frequentemente como conforto (Fairburn, 2024). Este trabalho visa identificar a influência da ansiedade na AC e investigar os fatores envolvidos no desenvolvimento desse distúrbio alimentar. Os primeiros momentos de uma compulsão alimentar podem ser prazerosos, mas logo surgem sentimentos de desejo e repulsa. Durante esses episódios, as pessoas costumam comer rapidamente, muitas vezes sem mastigar especificamente, e podem apresentar comportamentos de desespero, como andar de um lado para o outro. A compulsão alimentar é frequentemente realizada em segredo, com indivíduos fazendo esforços para escondê-la, como comer normalmente na presença de outros e, em seguida, retornar para consumir sobras (Birck; De Souza, 2020).

Para o diagnóstico de transtornos alimentares, como bulimia nervosa ou transtorno de compulsão alimentar, as compulsões devem ocorrer, em média, pelo menos uma vez por semana. No entanto, esse critério é criticado por não considerar a gravidade dos episódios em indivíduos que não se encaixam nesse padrão (Birck; De Souza, 2020). A experiência de perda de controle é uma característica central da compulsão alimentar, diferenciando-a de um simples comer em excesso. Os gatilhos para esses episódios incluem emoções moderadas, como estresse e solidão, além da ausência de uma rotina estruturada, que podem aumentar a propensão a comer compulsivamente.

Após episódios de compulsão, muitos indivíduos experimentaram sentimentos de interrupção temporária, seguidos por vergonha e culpa. Esses sentimentos negativos podem ser exacerbados por efeitos físicos, como destruição e distensão abdominal, e o medo do ganho de peso pode levar a comportamentos compensatórios extremos, que, paradoxalmente, podem intensificar os episódios de compulsão (Birck; De Souza, 2020). Embora a maioria das pessoas com episódios compulsivos não tenha um transtorno alimentar, aqueles que percebem suas compulsões como um problema podem enfrentar sérias consequências para a saúde

física e a qualidade de vida.

5 CONCLUSÃO

A ansiedade enquanto emoção natural do ser humano, desempenha um papel crucial na vida humana, funcionando como um sistema contra as ameaças e medos que se vive. No entanto, quando esta emoção se torna excessiva e interfere nas atividades cotidianas, pode-se transformar em algo patológico, como por exemplo, o Transtorno de Ansiedade Generalizada. A distinção entre ansiedade estado e ansiedade-traço é fundamental para entender a dinâmica da ansiedade, sendo a primeira momentânea e a segunda característica da personalidade. Estar ciente desta diferença é importante para um diagnóstico e tratamentos adequados do indivíduo, uma vez que indivíduos que tenham ansiedade emocional natural, estão propensos a adquirir uma ansiedade patológica.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos transtornos mais prevalentes, caracterizados por preocupações excessivas e fora de controle sobre diversas situações do cotidiano. Os sintomas físicos associados ao TAG, como tensão muscular, insônia e dificuldade de concentração, não apenas comprometem a qualidade de vida do indivíduo, mas também acabam agravando outras condições de saúde mental e física. A prevalência da TAG, especialmente em mulheres, destaca a necessidade de um diagnóstico mais preciso e de um tratamento que considere a complexidade da condição.

As bases neurobiológicas do TAG, que envolvem a resposta ao estresse e a regulação hormonal, são fundamentais para a compreensão do transtorno. O eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e neurotransmissores como a serotonina e o GABA desempenham papéis cruciais na regulação da ansiedade. A ativação desse eixo pode levar a um estado clínico de ansiedade, que, por sua vez, pode resultar em comportamentos alimentares disfuncionais, como a compulsão alimentar. A relação entre ansiedade e alimentação é complexa, com a ansiedade frequentemente levando a desequilíbrios nutricionais e ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

O estresse, que pode ser agudo ou específico, é uma resposta natural do

organismo, mas quando prolongado, pode resultar em consequências negativas para a saúde física e mental. O estresse estressante, muitas vezes associado a altas demandas de trabalho e dificuldades financeiras, pode intensificar a resposta inflamatória do corpo e aumentar a vulnerabilidade a doenças. A relação entre estresse e alimentação, especialmente as características do "comer estressado", é um aspecto importante a ser considerado, uma vez que a busca por estresse emocional através da alimentação pode levar a padrões alimentares prejudiciais.

Por fim, conclui-se que a compulsão alimentar, que se caracteriza pela ingestão descontrolada de alimentos, é um transtorno que pode ser exacerbado pela ansiedade e pelo estresse. A experiência de perda de controle durante episódios de compulsão, acompanhada de sentimentos de culpa e vergonha, destaca a necessidade de intervenções que abordem não apenas os aspectos alimentares, mas também os fatores emocionais e sociais que afetam o desenvolvimento desse transtorno. A compreensão das interações entre ansiedade, estresse e comportamentos alimentares é essencial para o desenvolvimento de estratégias de manejo eficazes, visando a promoção do bem-estar físico e emocional dos indivíduos afetados.

REFERÊNCIAS

ABUD, J. C. **Implicações das redes sociais nos transtornos alimentares sob as perspectivas de mulheres adultas jovens**. 2022. 57f. Trabalho de conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

ALMEIDA, C. C.; ASSUMPÇÃO, A. A. A eficácia do mindful eating para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa. **Revista da Graduação em Psicologia da PUC em Minas**, v. 3, n.6, p. 25-36, 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARROS, Daniel; MARTINS, D.; FUNKE, Guilherme; LOURENÇO, Rafael. B. **49 Perguntas sobre Estresse**. Editora Manole, 2017.

BENIN, Franciele de Mattos Carlott. **Estressores ocupacionais e impactos na saúde e qualidade de vida no trabalho de docentes-gestores**. 2020. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção e Sistemas) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, 2020.

BIRCK, C. C.; DE SOUZA, F. P.. Ansiedade e compulsão alimentar em pacientes candidatos à cirurgia bariátrica. **Aletheia**, Canoas, v. 53, n. 1, p. 29-41, jan./jul. 2020.

BLOC, L. G.; NAZARETH, A C. P.; MELO, A. K. S.; MOREIRA, V. Transtorno de compulsão alimentar: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Psicologia e Saúde**, v 11, n. 1, p 3-17, 2019.

FAIRBURN, Christopher G. **Vencendo a compulsão alimentar**: aprenda por que você come compulsivamente e como parar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2024.

FERNANDES, L. L. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): uma breve análise. **Revista FAROL**, v. 10 n. 10, p. 155-165, 2020.

FUSCO, S. DE F. B. *et al.* Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, p. e03656, 2020.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade**: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre: Artmed, 2022.

MATOS, S. M. R.; FERREIRA, J. C. S. Estresse e comportamento alimentar. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, 2021

MAYER, Gabriele et al. A influência do estresse no comportamento alimentar em profissionais da área de enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Nutrir**, v. 1, n. 13, p. 13-24, 2020.

MUNHOZ, Paula Gulart et al. A influência da ansiedade na compulsão alimentar e na obesidade de universitários. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, v. 10, n. 1, p. 21-44, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Saúde mental depende de bem estar físico e social, diz OMS em dia mundial. **ONU Brasil**, 10 out. 2016. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/74566-sa%C3%BAdede-mental-depender-de-bem-estar-f%C3%ADsico-e-social-diz-oms-em-dia-mundial>. Acesso em: 20 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Transtornos de ansiedade. **Organização Mundial da Saúde**, 27 set. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. Acesso em: 10 jun. 2025.

PENAFORTE, Fernanda Rodrigues; MATTA, Nayara Cristine; JAPUR, Camila Cremonesi. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 1, p. 225-237, 2016.

PEREIRA, A.; LORENZI, Mateus Foletto; MAYNARD, Dayanne Costa. Influência da ansiedade na compulsão alimentar em universitárias do curso de nutrição. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 91, p. 1324–1332, 2020.

PETERS, Micah DJ et al. Guidance for conducting systematic scoping reviews. **JBIEvidence Implementation**, v. 13, n. 3, p. 141-146, 2015.

SILVA, Britnen Rodrigues da. **Um estudo sobre elementos coexistentes no transtorno de ansiedade generalizada e transtorno de compulsão alimentar**. Palmeira dos Índios: UFAL, 2025.

SILVA, M. B. L. M. As contribuições da Psicanálise na Neurometria Funcional no controle da ansiedade. **Revista Científica de Neurometria**, [S.l.], v.4, n.6, p.5-22, abril 2020.

SOUZA, Dalila Teotonio Bernardino de; LÚCIO, Jordânia De Moraes; ARAÚJO, Adiene Silva. **Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional**. In: II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2017.

TORELLY, Ana Luíza. **Leptina e Grelina: Ações hormonais e sua relação com o comportamento alimentar em pessoas obesas**. Monografia (Curso de Nutrição) - Centro Universitário de Brasília – CEUB - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2021.

VERAS, André B. et al. Prevalência de transtornos depressivos e ansiosos em uma amostra ambulatorial brasileira de mulheres na menopausa. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 28, p. 130-134, 2006.

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista USP**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 51-55, jan/fev. 2017.